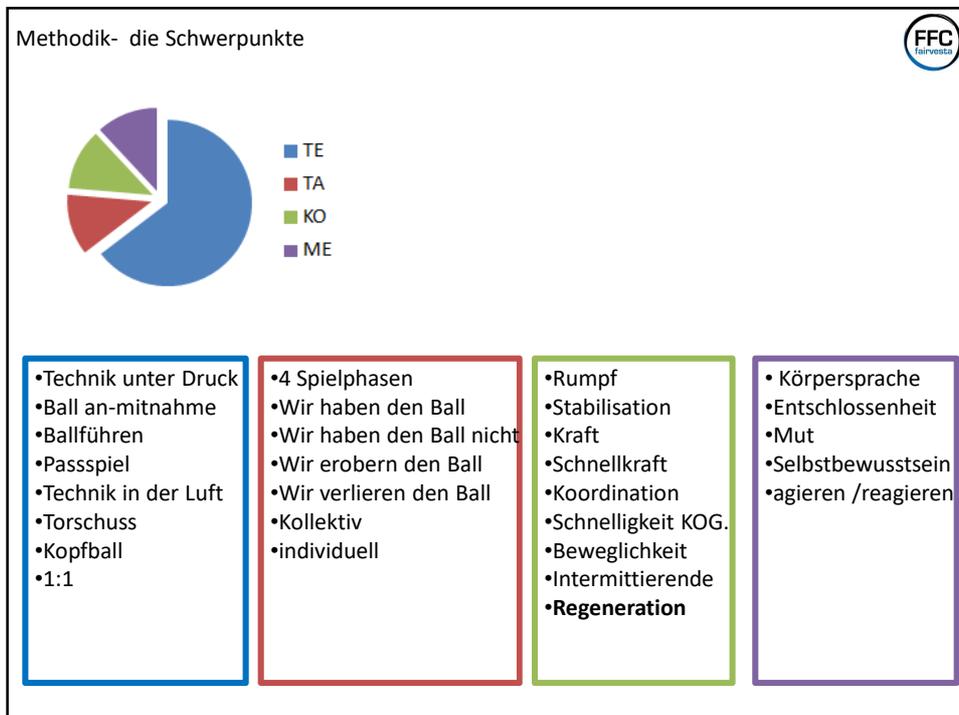
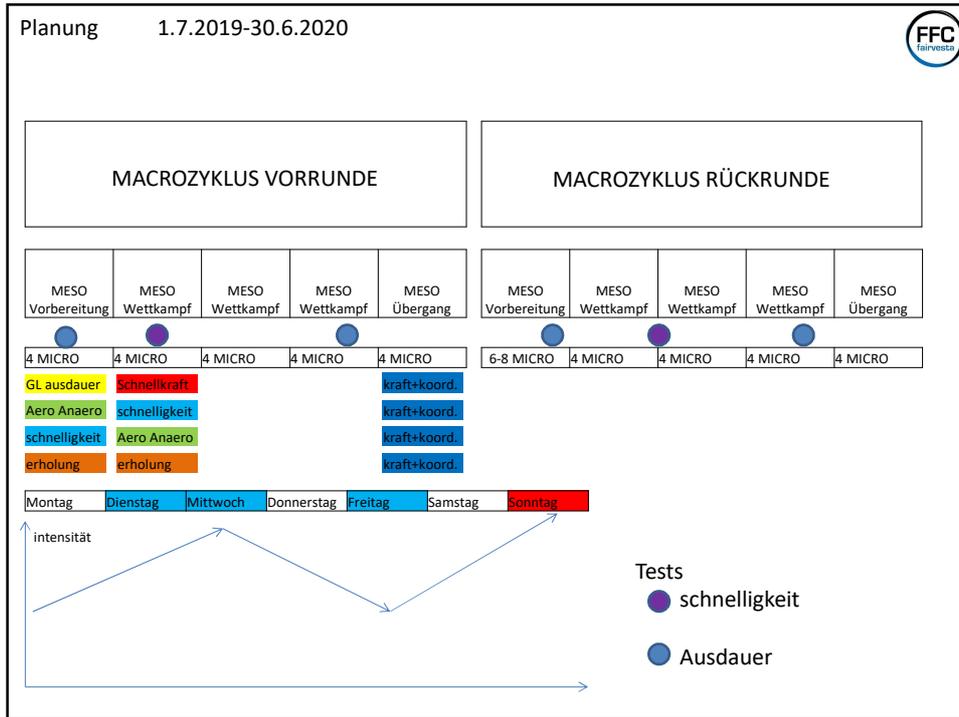


Aktueller Stand in der Trainingsmethodik im Frauenfußball



die Begriffe, der Planung, die Trainingseinheiten!!!







das Training

Einlauf

- Einfache Übungen wählen
- Inhalte dem Hauptthema anpassen
- Wenig korrigieren, laufen lassen, die Spieler einstimmen

KO Teil

- Spieler pushen und antreiben, fordern laut und deutlich
- Anzahl Wiederholungen + Serien + Pausen planen und einhalten
- visuelle und kognitive Reize setzen
- Wettkampf(Winner Mentalität)

Analytisch Teil

- kann auch ein Spiel sein
- Trennung Coaching der Offensive oder der Defensive
- Beispiel offensiv: 1 vs 1
Gegner binden, eng Ballführung, Tempo, Dribbling
- Beispiel defensiv: 1 vs 1
Tempo aufnehmen, seitliche stehen, Ball fixieren, nach innen/aussen lenken, Ballerobern.

Spiel

- wenig Korrektur.



Wir können alle Aspekte (TE TA ME KO mit den Ball trainieren)

Jede Spielerinnen muss 1000 Ballkontakte pro Training haben;

Auf Volumen, Intensität und Erholung achten;

*Spielnahe trainieren.
(ich trainiere wie ich spielen möchte)*



„Moderner Fussball heisst Bewegung der Spieler und des Balles. Wenn der Ball still steht, spielen wir irgend ein Spiel, nur nicht Fussball !“

***Man soll nicht Fitness trainieren, um Fussball zu spielen,
sondern Fussball spielen, um fit zu werden.“***